



A la course, tous les moyens sont bons pour lutter contre le froid

Course de l'escalade Les sportifs, les visiteurs et les bénévoles rivalisent d'ingéniosité.



La température tourne autour d'un à deux degrés. Image: Magali Girardin

Par Marc Bretton Mis à jour il y a 28 minutes

Des écharpes de brumes passent sur le ciel comme des lavis d'encre de chine. La bise se lève, s'engouffre aigrement dans les ruelles. Les 51 000 inscrits à la course de l'Escalade et les dizaines de milliers de visiteurs frissonnent. La température tourne autour d'un à deux degrés, mais avec le vent, le froid semble traverser les os.

Pour lutter contre le froid, chacun a sa méthode. S'en moquer par exemple, comme ce coureur en béret et jupe à carreaux très courte croisé devant le Palais Eynard. «- Vous êtes Écossais?» qu'on l'interroge. - «Non», répond-il en galopant au loin. Loin de ces excès, on trouve à l'autre extrémité, Dany, vêtu de vert olive et d'orange, qui fait le planton aux pieds des escaliers. Fidèle serviteur de l'ORPC Lac, il en poste de 7 h à 17 h devant un des escaliers qui enjambe la piste centrale des Bastions. Prévoyant, l'homme s'est fabriqué un serpent chauffant qui sinue sous ses habits: «J'ai eu l'idée en regardant YouTube», témoigne-t-il. Et ça marche? «Impeccable! J'ai juste froid aux mains».

Entre ces extrémités, les gens normaux ajoutent simplement des couches. «Il en vaut mieux vaut dix d'un centimètre qu'une de dix centimètres», révèle Ivan, qui assure tenir le truc de son passage à l'armée. Ce bénévole a bien raison: l'air emprisonné entre chaque vêtement maintient la température du corps. Tiens, voilà Pierre Maudet! L'élus amène son troisième enfant pour une course. A-t-il un truc radical pour ne pas geler? Apparemment pas. Le visage rougit, le conseiller d'État est emballé dans son manteau de ministre, dont la protection semble clairement insuffisante...



Malgré le froid, on relève peu d'hypothermies. Au stand des médecins d'urgence, Michel Paoletta n'évoque pour cette édition que le cas d'une petite fille qui s'était arrêtée pendant une course et avait commencé à geler sur pied. Mais ses patients du jour se sont surtout cassés la figure sur les pavés, les trottoirs, ou encore ont été bousculés au moment des départs quand les concurrents survoltés jouent des coudes. Mais au fait, est-il vraiment sain de courir en plein hiver?

Pas vraiment, répondent après mûres réflexions les docteurs Graf et Karsegard, qui animent le stand de diagnostic des HUG: «Courir quand il fait froid, dit le premier, a un effet vasoconstricteur qui accélère le rythme cardiaque. Si vous avez de l'asthme, la combinaison de l'effort et de la basse température va le déclencher». Mais courir quand il fait chaud n'est pas non plus recommandé! «L'effort produit alors une chaleur qui se dissipe moins bien quand il fait chaud, ce qui est synonyme de problèmes enzymatiques», assure le second. Selon les praticiens, l'exercice devrait se pratiquer «quand la température extérieure varie entre 15 et 20 degrés.» Bien sûr, on peut aussi décider de ne pas courir. Ce qui résout tout.

C'est clairement là solution choisie par une bonne partie du public! Au stand de La Tribune de Genève, on dévore une soupe épaisse et chaude. Au stand des SIG, c'est le thé qui a du succès. Ailleurs, le vin chaud n'en finit pas de couler. C'est qu'il y a bien des façons de lutter contre le froid. Marc Bretton (TDG)

Créé: 02.12.2017, 15h47

Par Marc Bretton